

№ 118 (4131).

ЦК ХЯЛХАРЧА СЕКРЕТАРА НОВЧУСТА Л. И. БРЕЖНЕВА КБАМАЛ

— 254 —

Вай индустре Іалаьмате ч'оаг'а

СТАШТА ЖЕЗШШАРА ГҮҮАДАХА АНГА АН

1. *Abstract* The purpose of this study was to determine the effect of a 12-week, low-intensity, supervised walking program on the physical fitness and health-related quality of life of older adults. The study was a randomized controlled trial involving 60 participants aged 65 and older. The intervention group walked for 30 minutes, three times a week, while the control group remained sedentary. Physical fitness was measured using a 6-minute walk test, and health-related quality of life was assessed using the SF-36 questionnaire. The results showed that the intervention group had significantly higher scores on the 6-minute walk test and the SF-36 questionnaire compared to the control group. The findings suggest that a low-intensity walking program can improve physical fitness and health-related quality of life in older adults.

**ПРОМЫШЛЕННОСТА КУЛГАЛДАР ТООДАРАХ, ПЛАНИРОВАНИ ЕЛГА
ЭРГЭЙЖИЛЭХ ТООХИЙН ПРОМЫШЛЕННИ ПРОИЗВОДСТВАНА
ЭКОНОМИЧЕСКИ СТИМУЛИРОВАННИ ЕЛГА ЧӨЛӨНГӨДӨРӨХИ
1965-шар 29 септэбрэ тийшэ КПСЦ ЦК Пленума соцам**

ВПСС ЦБ. Пленумо белгалдоакху

принципах доал дэла виащпыхалкхар, промышленность доакьей союз-

ЦК Илеумо белгалдоакх минн
терстваш промышленность толам
дегтаахара, цун технически боар
лакха хилийгара, халгта боаха
дөрвиг доактош технически тол

УЛАРА ШЕРА АУБЕК

КАРХУЧУН ДИ ХА ШЕЙ

Я. С. Насриддинова (Ўзбекистон ССР),
Н. М. Герасимова (РСФСР), И. П.
Казанец (Украинскі ССР), Б. Овезов
Туркменистон ССР). Кўчмач К. Т.
Махмурова докладыда қарор қа-
раётган қўрағай аналитик йил, шунда
дағалаттараш дейиб, предпритий

оалха практикансара
масалаш кхийлар.
(ТАСС).
Пленумо могаю БНСС ЦК През

СССР ЛАКХЕ
ПРЕЗИД
СССР Лакхехарча Советс Н
Хьехарчочун дигъ яла ций
«Хьехарчочун дигъ» лезгал
р-нцхизнахьа.
СССР Лакхехарч
СССР Лакхехарч
Москва, Кремль.
1965 шера 29 сентябрь.

ХЪАРЧА СОВЕТА
ИУМА УКАЗ
резидиуму **соцам бу:**
дедлага оттаде.
Хъара шера октябрь бетта хьалхарча кI
на Совета Президиума Председатель
А. МИКОЯН.
Хъарча Совета Президиума секретарь
М. ГЕОРГАДЗЕ.

КПСС ЦК ХЪАЛХАРЧА СЕКРЕТАРА НОВЪОСТА Л. И. БРЕЖНЕВА КЪАМАБЛ

И. ПЗЕВ.
.....
«ДАЛО»
2 октябрь, 1965 шу.

Митайсин Халкына 16 шу дызар дэ-
Мон Ииз-ауага.

ман тайгана юккэ хьалгеш латт
юккэ — дальневосточни горнякый.

«Сини града» курало — «Сини
яхача горнообогатителни

ба, хвалдеш латт берда рудникаш.
хвалдеш да нах чу баха циемош.

Ю. Муравина
ТАСС фотохудожник

боахкача механизато-
на бавниа кьахьегаш
на отделене механи-
Чуийнна ялгатыа дла-
механизаторат.

